

زیرکانه خرید کنید! با استفاده از مزایای WIC خود، بیشترین مقدار میوه و سبزیجات را خریداری کنید.

میوه و سبزیجات، بخش مهمی از یک رژیم سالم هستند. برای خرید میوه و سبزیجات تازه و یا منجمد از چک خود استفاده کنید.



راهکارهای خرید هوشمندانه برای استفاده بهتر از پول خود:

- میوه و سبزیجات تازه فصل را بخريد (به پشت صفحه رجوع کنید تا لیست میوه های فصل را ببینید)
- به جای خرید میوه و سبزیجات بسته بندی و یا قاچ شده، مثل کاهوی بسته بندی شده، میوه و سبزیجات تازه بخريد.
- میوه و سبزیجات منجمدی را که خود فروشگاهها تولید کرده اند - و از لحاظ مزه و مواد غذایی در حد مارکهای معروف است - خریداری نمایید.
- اسراف را کاهش دهید - سعی کنید تا محصولات تازه را طی چند روز اول پس از خرید و میوه و سبزیجات منجمد را در هفته بعد استفاده کنید.
- محاسبه کنید - خریدن کیسه های بزرگ از محصولات تازه نسبت به خرید مقادیر کم، کم هزینه تر است.
- بطور عمده بخريد - کیسه های بزرگ میوه و سبزیجات منجمد نسبت به کیسه های کوچک در هر اونس ارزان تر هستند.



Missouri
WIC

آماده کردن سبزیجات منجمد سریع و راحت است، قیمت آنها نیز اغلب ارزانتر است. راهکارهای استفاده از سبزیجات منجمد:

- هنگامی که وقت تنگ است از آنها استفاده کنید. در چند دقیقه داخل مایکرو ویو گرم می شوند.
- در هر دستور پختی که نیاز به سبزی کنسرو شده یا تازه دارد، می توانید از سبزی منجمد استفاده کنید.
- آن را به سوپ، خورش، خوراک گوشت، برنج و پاستا اضافه کنید حتی اگر در دستور پخت نیامده باشد.
- تنها آن مقدار که نیاز دارید بردارید تا از اسراف جلوگیری شود.

www.dhss.mo.gov/wic

تغذیه متناسب با فصل

ارتباط خانواده شما با فصلها می تواند به سادگی غذای داخل بشقابهای شما باشد. آیا روشی بهتر از این که تغییر فصل ها را به فرزندان از طریق تغییر غذایشان آموزش دهیم، وجود دارد؟ در اینجا به مزایای خوردن غذا مطابق فصل اشاره می کنیم:

میوه ها و سبزیجات هنگامی که در فصل خودشان خورده شوند طعمی بهتر و هزینه ای کمتر خواهند داشت. محصولات فصل رسیده تر چیده شده و طعم و خاصیت غذایی خود را در انبار از دست نمی دهند. وعده ها ساده تر می شوند چرا که محصولات تازه بدون آنکه زیاد روی آن کار شود، مزه خوبی دارند.

زمستان

- کلم بروکلی
- کلم بروکلی
- برگ کلم
- گل کلم
- کرفس
- مرکبات: پرتقال،
- گریپ فروت،
- لیمو، نارنگی
- اندایو
- سبزیجات برگ
- دار: برگ چغندر،
- کلم پیچ
- هویج وحشی
- ترب
- شلغم
- کدو حلوابی

پاییز

- سیب
- گلابی
- دانه های مغذار
- لوبیا
- کلم بروکلی
- کلم برگ
- توت سرخ
- انگور
- تره فرنگی
- قارچ
- گلابی
- خرمالو
- انار
- کاسنی
- فلفل
- سیب زمینی شیرین

تابستان

- اوکادو
- توت ها
- هویج
- غله
- خیار
- بادنجان
- انجیر
- سیر
- لوبیا سبز، لوبیا
- چیتی
- بامیا
- پیاز
- خربزه
- شلیل
- هلو
- فلفل
- آلو
- کدوی تابستانی
- گوجه فرنگی

بهار

- زردالو
- کنگر فرنگی
- مارچوبه
- اوکادو
- چغندر، سبزیجات
- چغندر
- زغال اخته
- هویج
- گل کلم
- برگ چغندر
- نخود فاوا
- پیاز سبز
- سبزیجات سالاد و کاهو
- پرتقال
- نخودها: نخود فرنگی،
- لوبیا سبز، باقلا
- تربچه
- تمشک
- ریواس
- توت فرنگی
- اسفناج



این اطلاعات از Tiny Tum mies بدست آمده است. دخیل و تصرف در آن با کسب اجازه انجام شده است.
www.tinytum mies.com



Missouri
WIC